

# コツコツ貯筋体操CD貸出のきまり

- コツコツ貯筋体操は、足腰の筋力と柔軟性を向上させ、転倒しにくい体を作るとともに、地域の仲間と一緒にいきいきとした生活を送れるよう、体操を通じた地域づくりを目的に行うものです。
- お近くのコツコツ貯筋体操会場で体操の方法や自分に合わせた運動量を確かめてから行いましょう。体操効果がより期待できます。
- 体操は全て自己責任です。安全に実施するため、通院中の方は、あらかじめ主治医に相談し、運動制限の有無や注意事項を確認しておきましょう。
- 体操実施中に、気分が悪い、痛みが生じた等の不調が感じられる時は、無理をせず体操を中止しましょう。
- 実施中に万一の事故が生じた場合、主催者は責任を負いかねますので、ご了承ください。
- セラバンドの色は、白、黄色、赤、緑の順で強くなります。それぞれの体操を10回位楽にできる強さの色から始め、少しずつ動かす範囲や色を変えていきましょう。
- 体操CDを所有者の承諾を得ずして賃貸業に使用すること、個人的範囲を超える使用目的で複製すること、ネットワークを通じてこのCDに収録された音を送信できる状態にすることは禁止しています。なお、貸出期間は1ヵ月です。
- 体操に関するお問い合わせは柏崎市介護高齢課地域包括支援係（電話 43-9125）までご連絡ください。

## 同意書

以上の説明を理解した上で、コツコツ貯筋体操CDを使用することに同意します。

年 月 日

氏 名